

Fakten, Sicherheit und praktische Tipps

Was Ernährung bei Krebs leisten kann

Rund um das Thema Krebs kursieren zahlreiche Ernährungsempfehlungen – von vermeintlichen „Superfoods“ bis hin zu strengen Krebsdiäten. Gleichzeitig sorgen widersprüchliche Informationen und Verbote für Verunsicherung. Viele Betroffene stellen sich die Frage: Was kann ich selbst tun? Welche Lebensmittel sind für meine Situation die richtigen? Martina Söllradl, Diätologin am Klinikum Wels-Grieskirchen, gibt einen evidenzbasierten Überblick darüber, was Ernährung bei Krebs tatsächlich leisten kann – und was nicht.

„Keine Diät heilt Krebs“, betont die Expertin gleich zu Beginn. Ernährung könne jedoch sehr wohl das Risiko für die Entstehung bösartiger Erkrankungen beeinflussen, den Körper während einer Therapie unterstützen und die Lebensqualität verbessern. Sie sei Teil eines gesunden Lebensstils – neben Bewegung, Rauchverzicht und maßvollem Alkoholkonsum. Entscheidend sei dabei eine realistische Haltung: „Nicht Perfektion, sondern langfristig gesunde Gewohnheiten stehen im Mittelpunkt – sowohl in der Prävention als auch in der Nachsorge“, so Söllradl.

Pflanzliche Vielfalt als Schlüssel

Auch Menschen, die sich großteils fleischlos ernähren, ist die Bedeutung pflanzlicher Vielfalt oft nicht bewusst. Die Empfehlung lautet aktuell: „Rund 30 verschiedene Pflanzen pro Woche! Dazu zählen Gemüse und Obst ebenso wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze – und sogar Kaffee. Vielfalt ist wichtiger als einzelne Lebensmittel oder Trends“, sagt Söllradl. Eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung fördert das Darmmikrobiom und unterstützt somit das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und steht in Zusammenhang mit einem geringeren Krebsrisiko. Spezielle „Superfoods“ seien dafür nicht notwendig – entscheidend sei die Regelmäßigkeit und Vielfalt im Alltag: „Auch kleine Schritte zählen: Jede zusätzliche Pflanze auf dem Teller und weniger stark verarbeitete Lebensmittel im Einkaufskorb sind bereits ein Gewinn.“

Fachgesellschaften empfehlen eine überwiegend pflanzenbetonte, vollwertige Mischkost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sowie einen sparsameren Umgang mit rotem und verarbeitetem Fleisch, stark verarbeiteten Produkten, zuckerreichen Getränken und Alkohol. Eine solche Ernährungsweise kann das Risiko für die Entstehung bestimmter Krebsarten senken.

Fakten und Sicherheit: Was Ernährung wirklich leisten kann

Wissenschaftliche Daten zeigen, dass ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener, vorwiegend pflanzlicher Ernährung, ausreichend Bewegung, Rauchverzicht und maßvollem Alkoholkonsum das Risiko für einige Krebserkrankungen deutlich reduziert – Schätzungen gehen von 30 bis 50 Prozent potenziell vermeidbarer Fälle aus. Im Zentrum steht eine bunte, vielseitige Kost – nicht einzelne Trendprodukte oder vermeintliche Wundermittel.

Praktische Tipps für den Alltag

Einfach formulierte, leicht umsetzbare Strategien sind besonders hilfreich. Dazu zählen etwa:

- jede Hauptmahlzeit um mindestens ein pflanzliches Lebensmittel ergänzen
- Wasser oder ungesüßten Tee als Standardgetränk wählen
- fertige Snacks öfter durch Nüsse, Obst oder Gemüsesticks ersetzen
- neue Rezepte mit Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ausprobieren

In der Krebsnachsorge gelten im Prinzip dieselben Empfehlungen wie in der Prävention: pflanzenbetont, möglichst abwechslungsreich, maßvoll mit Zucker, Alkohol und stark verarbeiteten Produkten. So lässt sich nicht nur das Rückfallrisiko günstig beeinflussen, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senken.

In der Therapie: Stabilität statt Verzicht

Während einer Krebsbehandlung verschieben sich die Prioritäten. Die Vielfalt der Pflanzen ist weiterhin gut, aber sie rückt ein Stück in den Hintergrund. Der Körper steht in dieser Phase unter enormer Belastung. Ebenso wie Bewegung, Pflege oder psychoonkologische Begleitung ist Ernährung ein wichtiger Teil der unterstützenden Therapie, ersetzt aber keine onkologische Behandlung. „Nun geht es vor allem darum, Gewicht zu halten, Muskelabbau zu vermeiden und den Körper ausreichend mit Energie und Eiweiß zu versorgen. Der Eiweißbedarf ist in dieser Phase erhöht und liegt bei etwa 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht“, erklärt Söllradl. Eine bedarfsdeckende Ernährung kann helfen, Nebenwirkungen besser zu bewältigen und die Therapie insgesamt besser zu verkraften. Spezielle Krebsdiäten oder radikale „Entgiftungskuren“ werden von Fachgesellschaften nicht empfohlen, da sie das Risiko für Mangelernährung erhöhen und Therapien sogar erschweren können.

Strenge Diäten können in dieser Phase sogar schaden. „Wir ernähren den Menschen – nicht den Krebs“, fasst die Diätologin zusammen. Individuelle Ernährungstherapie sei daher entscheidend, denn jeder Mensch reagiere unterschiedlich auf Therapieformen und Nebenwirkungen. „Erlaubt ist grundsätzlich, was gut vertragen wird – starre Verbotslisten machen in der Regel wenig Sinn, wenn sie den ohnehin oft eingeschränkten Appetit zusätzlich belasten.“

Wenn Essen zur Herausforderung wird

Appetitlosigkeit, Übelkeit, Geschmacksveränderungen oder Verdauungsprobleme sind häufige Begleiterscheinungen einer Krebsbehandlung. „Wichtig ist, dass Beschwerden wie anhaltende Übelkeit, Verdauungsprobleme oder ungewollter Gewichtsverlust frühzeitig angesprochen werden – niemand muss das allein bewältigen“, betont Söllradl. „Professionelle Ernährungstherapie kann wesentlich dazu beitragen, die Situation zu stabilisieren und Mangelernährung vorzubeugen. Wenn zum Beispiel die Mahlzeiten schwerfallen, können kleine Zwischenmahlzeiten oder Trinknahrungen helfen, den Energie- und Eiweißbedarf zu decken.“

Was wirklich zählt

„Perfektion ist weder notwendig noch hilfreich. Druck, Schuldgefühle oder rigide Verbote führen selten zum Ziel. Stattdessen stehen individuelle, alltagstaugliche Lösungen im Vordergrund – mit Raum für Genuss und Unterstützung“, so die Diätologin. Die wichtigsten Botschaften lassen sich klar zusammenfassen: Ernährung unterstützt, heilt jedoch nicht. Pflanzliche Vielfalt stärkt Darm und Immunsystem. Während der Therapie sind Energie und Eiweiß entscheidend. Nebenwirkungen sollten professionell begleitet werden. Und: Individuelle Beratung durch qualifizierte Diätologinnen und Diätologen macht den Unterschied – in der Prävention, während der Behandlung und in der Nachsorge.

Weiterführende Informationen

Rezept: 30-Pflanzen-Bowl (für 2 Portionen, ca. 45 Min.)

Diese nährstoffreiche Bowl mit Quinoa oder Vollkornreis, Hülsenfrüchten und buntem Gemüse bringt Sie der „30 Pflanzen pro Woche“-Empfehlung spielerisch näher – ballaststoffreich, proteinstark und vielseitig.

Zutaten (je nach Saison erweiterbar):

- 150 g Quinoa oder Vollkornreis
- 150 g Linsen oder Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
- 150 g Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Paprika (rot/gelb)
- 1 Zucchini
- 1 kleine Rote Rübe (gekocht/vorgegart)
- 50 g Spinat oder Rucola
- 50 g Rotkohl (frisch, fein geschnitten)

- 30 g Walnüsse
- 2 EL Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Sesam
- Frische Kräuter: Petersilie, Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- Gewürze: 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, etwas Ingwer (frisch gerieben)
- 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Optional: Tomaten, Zwiebel, Chili, Oregano/Rosmarin

Zubereitung:

- Quinoa/Reis nach Packungsanweisung in doppelter Wassermenge ca. 15–20 Min. kochen, abgießen und warm stellen.
- Gemüse waschen/schneiden: Brokkoli/Zucchini in Stücke, Karotten/Paprika in Streifen, Rote Rübe/Rotkohl würfeln/fein hacken. In 1 EL Öl mit Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer 8–10 Min. dünsten (knackig belassen). Linsen/Kichererbsen kurz mitwärmen.
- Kerne/Nüsse in trockener Pfanne 2–3 Min. rösten. Kräuter hacken.
- Bowl anrichten: Basis Quinoa/Reis, Gemüse drumherum, Spinat/Rucola obendrauf, Nüsse/Kerne streuen, mit Öl, Zitronensaft, Salz/Pfeffer beträufeln.
- Mahlzeit!

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Söllradl_Martina_Diätologie.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Martina Söllradl, Diätologin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Keine Diät heilt Krebs.“

„Nicht Perfektion, sondern langfristig gesunde Gewohnheiten stehen im Mittelpunkt – sowohl in der Prävention als auch in der Nachsorge.“

„Rund 30 verschiedene Pflanzen pro Woche! Dazu zählen Gemüse und Obst ebenso wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze – und sogar Kaffee. Vielfalt ist wichtiger als einzelne Lebensmittel oder Trends.“

„Auch kleine Schritte zählen: Jede zusätzliche Pflanze auf dem Teller und weniger stark verarbeitete Lebensmittel im Einkaufskorb sind bereits ein Gewinn.“

„Während einer Krebsbehandlung geht es vor allem darum, Gewicht zu halten, Muskelabbau zu vermeiden und den Körper ausreichend mit Energie und Eiweiß zu versorgen. Der Eiweißbedarf ist in dieser Phase erhöht und liegt bei etwa 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.“

„Strenge Diäten können in dieser Phase sogar schaden. Wir ernähren den Menschen – nicht den Krebs.“

„Wichtig ist, dass Beschwerden wie anhaltende Übelkeit, starkes Sättigungsgefühl oder ungewollter Gewichtsverlust frühzeitig angesprochen werden – niemand muss das allein bewältigen.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at